Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.06,2024

ISSN 2178-6925

ACTIVIDADE FISICA E SAÚDE EM IDOSOS: ESTUDO DE CASO DO CENTRO DE ACOLHIMENTO DE IDOSO DE LHANGUENE

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH IN THE ELDERLY: A CASE STUDY OF THE LHANGUENE ELDERLY CARE CENTER

Pinto Salazar Hobjuane

Licenciado em Fisioterapia, MISAU, Moçambique

E-mail: pshobjane@gmail.com

João Francisco de Carvalho Choé

Mestre em Psicologia Educacional,

Universidade Púnguè, Moçambique

Resumo

A presente pesquisa de uma forma geral objetivou reflectir sobre as actividade física e saúde em idosos no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene. Nesta perspetiva, a presente pesquisa tem como tema: actividade física e saúde em idosos: estudo de caso do centro de acolhimento de idoso de lhanguene. De carácter exploratório, descritivo e de natureza qualitativa. Foram participantes desta pesquisa 21 sujeitos dentre os quais, 1 responsável do centro de acolhimento de idoso de lhanguene e 10 idosos de sexo feminino e 10 de sexo masculino, com idades compreendidas entre 50 a 70 anos. Como instrumento de recolha de dados foi usado um guião de entrevista. O guião da entrevista para os idosos e o responsável do centro de acolhimento de idoso de lhanguene. A análise das entrevistas realizadas baseou-se na análise de conteúdo, que foi sistematizada. Os resultados da pesquisa obtidos através de relatos dos dois subgrupos evidenciaram que existem programas um programa de actividade física para o bem dos idosos, conclui se também que o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene adopta programas para ajudar o idoso na actividade física e portanto, que em função de que o estudo teve por análise os ganhos sociais e psicológicos ao idoso verificou-se que as atividades mais recomendadas são as que levam o indivíduo a encontrar outras pessoas. Pela discussão das idéias principias dos autores, referentes aos efeitos psicológicos e sociais verificamos que as actividades mais recomendadas são: dança, hidroginástica, atividades de lazer e recreação (jogos, exporte, jogos de tabuleiros e cartas, entre outros), caminhada e ginástica.

Palavras-chave: actividade física; saúde; idosos; centro de acolhimento; lhanguene

Abstract

The present research generally aimed to: reflect on physical activity and health in elderly people in the Lhanguene elderly care center. From this perspective, the present research has as its theme: physical activity and health in the elderly: case study of the elderly care center in Lhanguene. Exploratory, descriptive and qualitative in nature. 21 subjects participated in this research, including 1 person responsible for the Lhanguene elderly care center and 10 elderly women and 10 men, aged between 50 and 70 years. An interview guide was used as a data collection instrument. The

ISSN 2178-6925

interview guide for the elderly and the person responsible for the lhanguene elderly care center. The analysis of the interviews carried out was based on content analysis, which was systematized. The research results obtained through reports from the two subgroups showed that there are programs a physical activity program for the good of the elderly, it is also concluded that the Lhanguene elderly care center adopts programs to help the elderly with physical activity and therefore, Because the study analyzed social and psychological gains for the elderly, it was found that the most recommended activities are those that lead the individual to meet other people. By discussing the authors' main ideas regarding psychological and social effects, we found that the most recommended activities are: dancing, water aerobics, leisure and recreation activities (games, sports, board and card games, among others), walking and gymnastics.
Keywords: physical activity; health, elderly; reception center; languene

1. Introdução

A presente pesquisa surge no âmbito da inquietação pessoal diante da problemática constatada na experiência vivida como profissional de saúde na área de fisioterapia, onde constantemente tenho me confrontado com pessoas idosas com problemas de saúde física que buscam apoio que de certa forma tem contribuindo para elevados encargos de saúde pública. Esta inquietação foi consolidada com reflexões no âmbito do decurso do mestrado na Universidade Eduardo Mondlane na escola superior de ciências do desporto curso de mestrado em ciências do desporto no ramo de actividade física em saúde, por meio de discussões e leituras, o que impulsionou a se propor este estudo intitulado: Actividade Física e Saúde em Idosos no Centro de Acolhimento no Lar Nossa Senhora dos Desamparados – Maputo.

Em Moçambique, o estudo do exercício físico (EF), actividade física (AF) e saúde do idoso é recente, estando voltado para a compreensão da composição corporal (CC), do nível da actividade física, da aptidão funcional (ApF) e da qualidade de vida (QV).

Como o número de idosos tende a aumentar com o passar dos anos, os profissionais deverão estar cada vez mais preparados para atender esta “nova” clientela, pois a busca pela melhor qualidade de vida tende a aumentar.

Os programas de atividade física para idosos têm como um dos objetivos dar-lhes um ambiente de lazer, onde pratiquem as atividades físicas sem o constrangimento por serem mais velhos, fora de forma, como acontecem em academias. Assim deixando o idoso mais à vontade para realizar a atividade física,

ISSN 2178-6925

se sentindo melhor com os outros idosos, com os professores e principalmente consigo próprio.

O envelhecimento é uma das fases da vida onde o corpo e a mente se modifica, com o passar dos anos, o indivíduo se apresenta fisicamente com as funções diminuídas, necessitando então a busca de atividades que contribuam para uma melhor expectativa de vida. É justamente nessa fase em que há uma perda cognitiva e uma diminuição das funções físicas, facilitando o surgimento de doenças que possam debilitar o idoso, gerando a perda das alterações fisiológicas. Em conformidade com tudo isso a sociedade vê o idoso como uma pessoa inútil e incapacitado de realizar várias funções simples do seu cotidiano, e principalmente, de serem inseridos no mercado de trabalho devido à perda das funções fisiológicas, claro associadas as doenças, como hipertensão, diabetes, problemas cardiovasculares, e perda da função neurológica, assim esses indivíduos são descartados de atividades que possivelmente teriam um melhor desempenho de pessoas mais novas.

Segundo Shumway-Cook e Woollacott (2003), há duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma, considerando os aspectos primários, e a outra os secundários. A primeira está relacionada às características genéticas e à deteriorização do sistema nervoso; a segunda avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. O envelhecimento como fenômeno complexo requer uma inter-relação entre os diversos componentes associados.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, uso de drogas; lícitas e/ou ilícitas; prática de atividades físicas regulares, dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Essa mesma organização reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco.

Porém, ao se refletir sobre as atividades físicas, precisa-se pensar além dos benefícios biopsicossociais proporcionados pela sua prática, como também, por exemplo, compreender as mudanças de comportamentos individuais e/ou coletivos para a adesão e manutenção dessas atividades. Essas só proporcionarão

ISSN 2178-6925

os devidos benefícios, se realizadas continua e corretamente. Sendo assim, tão importante quanto investigar os benefícios proporcionados por essas práticas, é compreender como motivar as pessoas a se manterem engajadas neste propósito. Dessa forma, o presente artigo tem como proposta discutir aos fatores que influenciam a adesão de idosos pela prática de atividades físicas.

Neste contexto, destaca-se a atividade física como possibilidade de oferecer uma melhor qualidade de vida na terceira idade. O sedentarismo e as incapacidades são fatores que podem interferir diretamente na qualidade de vida, mas já a prática constante de atividades física, contribui para uma expectativa de vida a longo prazo, proporcionando uma mudança do estilo de vida que contribui na redução de características que prejudiquem o envelhecer de um modo geral (Junior et. al., 2015). Apois o exposto assima levanta-se a seguinte questão: Que actividades programadas contribuirá na melhoria de qualidade de vida da pessoa idosa no lar nossa senhora dos desamparados?

No que se refere a plano pessoal e profissional, há que destacar que o proponente da pesquisa enquanto profissional de saúde e fisioterapeuta sabendo que há necessidade de proporcionar aos idosos uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo, respeitando as suas limitações fisiológicas ou patológicas, ressaltando também que a atividade física poderá proporcionar aos idosos um melhor convívio social com outras pessoas, e sabendo quais são os ganhos produzidos pela atividade física tanto na saúde como no bem-estar geral do idoso fez com que leva se acabo a pesquisa não so mas sabendo que as atividades físicas no idoso têm muito mais a oferecer do que apenas benefícios médicos, também oferecem objectivos psicológicos e sociais, o exercício físico e o envelhecimento devem andar juntos, lado a lado com o passar dos anos, e assim as atividades visam contribuir para a conscientização, valorização do indivíduo idoso e aumento de sua auto-estima, bem-estar do idoso, interagindo-o com os outros grupos sociais, gerando a socialização, trocas de experiência, entre outros.

Do ponto de vista social/ familiar há que destacar que o contexto famíliar retoma seu papel importante no que tange dar apoio aos seus familiares idosos, motivando-os à prática de atividade física regular e participação de programas que visem à melhora da saúde e promoção de lazer, para que possam desenvolver ao longo de sua vivência, o fortalecimento de sua autonomia em suas tarefas

ISSN 2178-6925

cotidianas e melhorando sua qualidade de vida e outro aspecto importante a ser abordado sobre a família tem uma importância enorme na vida dos idosos, pois é a base que sustenta os mesmos, principalmente porque estes com o passar do tempo se tornam dependentes de seus entes para a realização de algumas tarefas, ainda mais quando estão com algum problema de saúde.

Do ponto de vista do idoso há que destacar que tem que se movimentar de que não pode ficar parado, a prática de atividade física regularmente contribuirá para uma vida mais ativa e ajudará numa melhor qualidade de vida, melhorando cada dia mais as suas funções físicas, mentais e sociais. Podemos correlacionar e comparar que o jovem ativo de ontem, consequentemente, será um idoso ativo dos dias de hoje, fazendo com que a longevidade cresça mais e mais com o passar dos tempos, se tornando assim um ciclo positivo para as próximas gerações.

Do ponto de vista académico há que referenciar que esta tema é de vital importância para os futuros profissionais e estudantes finalista de ciências do desporto/educação física, uma vez que uma das funções do profissional de educação física é promover um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Para tal é preciso ter um conhecimento fundamentado nos benefícios que o exercício físico pode proporcionar ao idoso bem como as precauções que devemos ter em conta.

Que os futuros profissionais de educação física nas futuras pesquisas olhem mais para a importância aos benefícios psicológicos e sociais que a atividade física traz ao idoso. Visando o auxilio aos profissionais de educação física quando trabalharem com idosos, e ao mesmo tempo dar oportunidade aos próprios idosos de saberem quais os benefícios da atividade física, identificando os valores psicológicos e sociais que estas trazem para suas vidas, desmistificando a idéia de que a atividade física só trará benefícios biomédicos e só deve ser realizadas quando sentem algum problema de saúde não so mas que o assunto também se deve a expectativa de vida dos idosos que vem aumentando com o passar dos anos, com isso, a procura por atividades físicas ocorre de maneira crescente e o destaque pelas atividades psicológicas e sociais é para ressaltar a importância delas nas vidas dos idosos.

Diante disso, torna-se pertinente que a AF seja incentivada para a pessoa idosa por ações educativas nos centros de acolhimento das pessoas idosas, que possam intervir no processo de saúde-doença, melhorar a qualidade de vida,

ISSN 2178-6925

estimular a prática de hábitos de vida saudáveis, promovendo benefícios ao processo de envelhecimento. Nesse contexto, torna-se tambem interessante identificar as doenças/lesões que dificultam a prática de AF nos centros de acolhimento de pessoas idosas.

Apesquisa tem como objectivo geral: Reflectir sobre as actividade fisica e saúde em idosos no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene e especificamente: Identificar se no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem programas de actividade fisica para pessoa idosa; Identificar as doenças relacionadas a falta de actividade fisica no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene; Apontar a pertinência de actividade fisica na pessoa idosa no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene; Propor um guião diário de exercícios físicos adaptados para melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene.

Em conformidade com a abordagem qualitativa foram circunscritas as seguintes questões: O centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem programas de actividade fisica para pessoa idosa? No centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem idoso com problemas de saude relacionadas a falta de actividade fisica? Que acções e/ou programas o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene adopta para ajudar o idoso na actividade fisica? Que percepções tem os idosos do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene sobre actividade fisica?

2. Revisão da Literatura

Exercício Físico / Atividade Física e Idoso

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento (Vogel et al. 2009; Nelson et al. 2007; OMS, 2005). o exercício físico, definido como uma subcategoria da atividade física que é planeada estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou na manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física (Matsudo et. al, 2001).

O exercício físico é algo que deve estar presente na vida de todas as pessoas, e principalmente na terceira idade, o qual o mesmo concederá, além dos

ISSN 2178-6925

benefícios que concede á todos, melhoria da autoestima e autoimagem e ajudando em aspectos psicológicos, sendo uma ótima ocupação para o idoso. São vários os benefícios, e recentes investigações constataram que indivíduos idosos podem se beneficiar, substancialmente, de exercícios físicos, aumentando assim os níveis de força, resistência, equilíbrio e mobilidade melhorando a independência funcional (Belloni, 2008 apud Daniel et. al, 2009).

Segundo, Sharkey (1998) apud Antunes et. al (2001):

> Um ingrediente importante para um envelhecimento saudável é a prática de exercício físico regular. Esta prática leva a uma maior longevidade, melhora da capacidade cardiorrespiratória e muscular, auxilia no controle de peso e nutrição, aumenta a força e a resistência de forma geral. (Sharkey, 1998 apud Antunes et al, 2001).

Adicionalmente, melhora a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio. Idosos que se exercitam regularmente são mais auto motivados, possuem um maior sentimento de auto eficácia Dantas (1999) apud Antunes et. al (2001) ; diminuem a probabilidade de desenvolverem importantes doenças crônicas, e melhoram os seus níveis de aptidão física e disposição geral (Santarém, 1999 apud Antunes et. al, 2001). De modo geral, diversos trabalhos demonstram que a atividade física regular pode levar a melhora de funções cognitivas como: memória, atenção, raciocínio e praxia (Miles et. al., 1998 apud Antunes et. al, 2001).

O profissional de Educação Física, neste contexto, tem um papel fundamental no que diz respeito à estruturação de um programa de treino que atenda às principais necessidades dos idosos, levando-se em consideração as atividades já desenvolvidas pelos mesmos em sua rotina e as patologias associadas para poder traçar a intensidade, a duração e o volume de exercício que será praticado pelo idoso, respeitando sua individualidade biológica.

Muito idoso, como já mencionado, tem uma ou mais patologias associadas a sua condição que já o desfavorece um pouco devido às limitações que a mesma trás e que eles tem que enfrentar. Desta forma, o profissional de Educação Física além de levar em consideração a faixa etária do seu cliente idoso, deverá buscar informações referentes à treinos que sejam condizentes com a patologia que este possui, buscando determinar de forma correta a intensidade, duração e volume exatos, além da monitoração de fatores como pressão arterial e frequência

ISSN 2178-6925

cardíaca, sendo estes os mais corriqueiros e mais fáceis fatores de serem monitorados num programa de treino.

O treino estabelecido pelo profissional de Educação Física estabelecerá de forma exata a frequência com este idoso poderá realizar suas atividades, respeitando-se todo seu histórico de vida pregressa e as condições atuais em que se encontra dentro dos principais Grupos Especiais em que ele se engloba.

Para Fitzgerald (1993) apud Kuwano e Silveira, (2002), a prática de atividades físicas enriquece o relacionamento social, a habilidade no trabalho e altera o grau de declínio funcional do organismo. Portanto, o exercício físico para os idosos objetiva manter um estado saudável, e as capacidades necessárias às atividades da vida diária.

Estudos apontam que pessoas idosas minimizam o declínio físico-fisiológico, e melhoram os aspectos psicossociais por meio de exercícios físicos (Okuma, 1998; Silveira, 1998; Matsudo, 2000 apud Kuwano e Silveira, 2002).

A melhora da aptidão física (ex: força, mobilidade e flexibilidade), é importante para o idoso, pois estas aptidões estão diretamente associadas à independência e à autonomia. (Norman, 1995 apud Matsudo, 2001).

O exercício físico aconselhado aos idosos

O esforço causado pelo exercício físico pode ser dividido em dois sectores: esforço estático e esforço dinâmico.

O estático, é, por exemplo, a atividade típica de halterofilismo. Nume (1995, p, 28 e 29) observou que há uma grande variação da pressão arterial nesse tipo de exercício. “Inicialmente, em resultado de fenómenos vasomotores antes da alteração do débito cardíaco, há durante alguns segundos um período de grandes oscilações, depois a pressão sobe rapidamente até atingir um limite, e desce bruscamente abaixo do seu valor normal (…) a razão está na desblocagem brusca do tórax no fim do esforço, que produz a diminuição súbita de pressão”.

O esforço dinâmico decorre de atividades com longas repetições, aeróbicas e com longa duração. Ocorre, por exemplo, nos exercícios de marcha, corrida, ciclismo, natação, entre outros. Estes exercícios provocam alterações na pressão arterial, mas segundo Nunes (1995, pag: 30) “após a paragem do esforço

ISSN 2178-6925

[dinâmico], estas pressões descem progressivamente" e "o débito sanguíneo cerebral não varia no decurso da atividade física".

Os melhores tipos de exercício físico para a pessoa idosa são aqueles que estão relacionados com as atividades aeróbias e que se adaptam às capacidades físicas. Entre os exercícios aeróbios o mais aconselhável é a marcha livre.

Ermida (2000, p.100) defende que "para conseguir os melhores resultados [nos idosos] o plano de exercício deve incluir não só exercícios aeróbicos mas também exercício de força e resistência, procurando assim conseguir a manutenção ou a melhoria do estado cardiovascular mas também o aumento da massa e da força musculares".

Os idosos antes de iniciarem o exercício físico devem ter a prudência de serem observados por um médico para a avaliação, tanto do aparelho locomotor, como do aparelho cardiovascular. Contudo, não é aconselhável para os idosos a competitividade durante os exercícios físicos. Ermida (2000, p.101) postula que "o amor-próprio, a ignorância das capacidades reais ou a minimização dos défices existentes, podem levar o idoso a exceder a sua reserva funcional comprometendo todo o benefício que pode retirar de uma prática física regular e adequada às suas capacidades".

A sociedade Moçambicana dizem que os exercícios físicos devem estar na vida das pessoas, pois proporcionam maior qualidade de vida e um envelhecimento ativo, trazendo diversos benefícios físicos, psicológicos e sociais, entre os principais benefícios dos exercícios praticados na terceira idade são: melhora no condicionamento físico; controle do peso; mobilidade; equilíbrio; preservação dos ossos; contato social; controle de doenças como diabetes e hipertensão; melhora cardiovascular; redução do estresse.

Assim, as atividades físicas para a terceira idade são subdivididas em quatro dimensões: Lazer: são as atividades físicas como natação, hidroginástica, caminhada, musculação e ainda os esportes, futebol, vôlei, basquete. Deslocamento ativo: andar a pé, bicicleta. Atividades domésticas: lavar roupas, varrer casa, ir ao mercado, Laboral: tarefas profissionais.

As atividades consideradas estruturadas são as atividades físicas e de esporte, as outras são realizadas ao longo dia. Assim para que haja um resultado

ISSN 2178-6925

eficaz é preciso que os idoso incluam no seu dia a dia atividades estruturadas, devendo escolher uma modalidade, duração, frequência e intensidade, e ainda identificar as necessidades físicas, sociais e psicológicas.

Okuma (1998) “É muito importante que essas pessoas se sintam seguras e independentes para realizar suas atividades de vida diária e se relacionar socialmente”. As atividades físicas serão de extrema importância para os idosos, gerando maior independência, as pequenas mudanças já são capazes de mudar a vida de pessoas sedentárias.

A actividade física regular na velhice pode mudar humor, auxiliar nas tarefas diárias e nas relações interpessoais. Uma das grandes resistências à prática são as mudanças de hábito, mas não é necessário praticar um determinado esporte, atividade ou recreativa desgastante, mas deve ser prazerosa e possibilitar benefícios ao executor.

As atividades mais comuns são: Caminhada É um exercício completo, pode ser executado em uma praça, um parque, na área livre do condomínio, os principais benefícios são: fortalecer os ossos, melhora a circulação sanguínea, regula a pressão arterial, reduz os índices de colesterol e glicemia. Atividades aquática São os exercícios físicos realizados na água, natação e hidroginástica, favorecem o fortalecimento muscular e melhora as funções cardiovasculares e respiratórias, como é realizado na água possui baixo impacto, sendo os mais adequados para idoso que sofrem de sobrepeso. Dança É uma atividade muito prazerosa, possibilita o movimento de vários grupos musculares, auxiliam na coordenação motora, equilíbrio e agilidade, estimula o convívio social. Alongamento, O alongamento deve estar sempre presente, ele possibilita maior flexibilidade, auxiliando na capacidade funcional dos mesmos, as aulas de pilates são as mais adeptas deste público, pois, trabalha todo o corpo fortalecendo a musculatura. Musculação A musculação aumenta a força muscular e o desempenho físico, contribuindo para alivio de dores como artrite. Os treinos devem ser bem elaborados respeitando os limites da cada pessoa.

Todas as actividades físicas possuem seus benefícios, é preciso identificar qual a necessidade da pessoa e adequar a seu gosto pessoal, pois, não adianta a pessoa realizar algo que não gosta, o que não pode acontecer é ficar sem movimentar-se. Para iniciar as atividades físicas é preciso consultar um profissional

ISSN 2178-6925

de saúde para realizar avaliação. Após a liberação do médico, consultar um professor de educação física que vai elaborar todo o planejamento das atividades, visando garantir a segurança e saúde da pessoa, e alcançar os objetivos esperados.

3. Metodologia

Em primeiro lugar, é importante referir que a pesquisa é qualitativa porque consiste na compreensão e análise dos diversos comportamentos dos idosos face as actividades físicas e os benefícios para a saúde. Quantos aos objectivos, o presente trabalho foi de carácter exploratório e descritivo, de salientar que Gil (1999, p.21) afirma que "é uma pesquisa que visa a proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo explícito ou construir questões de pesquisa". E no que diz respeito ao procedimento de recolha de dados optou-se pelo estudo de campo. Assim o estudo de campo centrou-se essencialmente na colecta de dados por meio de entrevistas aos idosos e a responsável do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene, conforme descrito no capítulo de análise de dados. Participaram da pesquisa 17 (indivíduos) nomeadamente: 10 idosos e 1 responsável do o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene. Optou se por esse número de participantes, pois, tratando se de uma pesquisas qualitativas, a parte qualitativa porque procurou aferir ideias ou perceções sobre actividade física em idosos, existem doenças relacionadas com a falta de actividade física por parte dos idosos. A opção pela entrevista semi-estruturada na recolha de dados.

4. Resultados e Discussão

Contudo, importa realçar que a questão de sigilo e salvaguarda das identidades não foi restrito aos entrevistados. Para tal, durante caracterização dos participantes e análise de dados, ao invés de se usar nomes, foram empregues códigos como ilustra a tabela a baixo.

SIGLA/CÓDIGOS	NOMES
ID -1	Idoso
DCAII	Directora do centro de acolhimento de idoso de lhanguene

ISSN 2178-6925

Análise dos registos das entrevistas dirigidas ao idosos centro de acolhimento de idoso de Lhanguene

Com objectivo de colher dos participantes sua familiarização sobre actividade fisica, foi levantada a questão número um.

Para a questão os nossos entrevistados, respodenram de formas diferentes em relação a questão levantada, conforme atestam alguns relatos:

Perguntas da Entrevista	Entrevistados	Unidade de registo
1. já ouviu alguma vez falar sobre actividade fisica?	**ID – 1**	Sim nos aqui no centro fizemos essas actividades fisica todas as manhas
	ID – 2	Sim nos qui no centro fizemos certas actividades fazer limpeza, caminhas no quaintal
	ID-3	Aqui no centro temos um ginazio onde tem equipamento para fazer exercicios fisicos
	ID -4	Sim qualquer movimento voluntário produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia
	ID -5	Eu quando acordo aqui no cente pego vasora e varo maior parte do quintal depois comeco a transpirar acho que isso e actividade fisica
	ID -6	Eu custumo a dançar aqui no centro
	ID -7	toda prática ou exercício que tenha como consequência o gasto de energia
	ID -8	Aqui no centro a directora nos obriga todos nos a fazer actividades fisica para o bem da nossa saude
	ID -9	Eu quando cheguei ao centro sempre tinha dores de pernas assim que comecei a fazer axctividade fisica já passou
	ID -10	Aqui no centro tem pequenas hortas e eu gosta de cultivar isso faz bem ao meu corpo
	ID -11	Sim e ajuda principalmente a fortalecer os músculos
	ID -12	Sim ajuda no aumento na agilidade corporal

	ID -13	Melhora a autoestima.
	ID -14	Sim
	ID -15	Sim
	ID -16	Sim actividade fisica ajuda a melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

Fonte: dados da pesquisa (2024).

Em conformidade com as respostas dadas pelos nossos entrevistados, nota-se que todos tem conhecimento sobre actividade fisica. Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012)

Para os idosos a atividade física consiste em atividades recreativas ou de jogos, deslocamentos (por exemplo, passeios caminhados ou em bicicleta), atividades ocupacionais (quando a pessoa desempenha atividade laboral), tarefas domésticas, jogos, esportes ou exercícios programados no contexto das atividades diárias, familiares e comunitárias (PORTO, 2008).

Com objectivo de colher dos participantes sobre se centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem programas de actividade fisica para pessoa idosa, foi levantada a questão numero dois, cujas respostas se enquadram na primeira categoria.

Para a questão os nossos entrevistados, respodenram de formas diferentes em relação a questão levantada, conforme atestam alguns relatos:

Perguntas da Entrevista	**Entrevistados**	**Unidade de registo**
	ID – 1	Sim tem programa de a actividade fisica para pessoa idosa
		Claro que tem
2.O centro de acolhimento de	**ID – 2**	

idoso de Lhanguene tem programas de actividade fisica para pessoa idosa?	**ID-3**	Sim tem
	ID -4	Temos ginazio onde fizemos actividade fisica
	ID -5	Temos ginazio onde fizemos actividade fisica
	ID -6	Tem um programa sim
	ID -7	Tem um senhor quwe tem vindo nos ajudar nas actifdades fisica no ginazio
	ID -8,9,10,11,12,13,14,15,16.	Sim tem

Fonte: dados da pesquisa (2024).

Em conformidade com as respostas dadas pelos nossos entrevistados, nota-se que no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem programas de actividade fisica para pessoa idosa.

Para Ribeiro et al. (2012), para que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida é necessário a prática de atividades físicas regulares. A atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que tem gasto energético maior do que os níveis de repouso e proporciona inúmeros benefícios, como maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução de medicamentos, prevenção do declínio cognitivo, redução da frequência de quedas e fraturas, independência e autonomia para a realização de suas atividades, e também, benefícios psicológicos como da autoimagem, autoestima, do contato social e do prazer pela vida. A prática regular de exercício físico tem a capacidade de reduzir a idade biológica em 10 a 20 anos.

Com objectivo de colher dos participantes sobre se centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem programas de actividade fisica para pessoa idosa, foi levantada a questão numero dois, cujas respostas se enquadram na primeira categoria.

Para a questão os nossos entrevistados, respodenram de formas diferentes em relação a questão levantada, conforme atestam alguns relatos:

Perguntas da Entrevista	Entrevistados	Unidade de registo
	ID – 1	Sim, eu mesmo estou com problemas de andar quando ando sinto muita dor.
	ID – 2	Eu estou com problermas de

ISSN 2178-6925

		hipertensão
	ID-3	Eu estou a dois meses com problemas cardiovasculares
3 No centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem idoso com problemas de saúde relacionadas a falta de actividade fisica?	**ID -4**	Eu desde muito pratico exercicicos fisicos a ate entao não tenho problemas de saúde
	ID -5	Eu tenho problema de coluna quando me deito e quando sento sinto muita dor.
	ID -6	Eu não tenho problema de saúde porque todos os dias faço actividade fisica e isso me faz bem
	ID -7	Eu sinto meu corpo pesado quando fui ao centro de saúde o medico disse que estou com problemas de obesidade e devo comecar a fazer exercicios fisicos
	ID -8	A minha situação de saúde é complicada sou hipertenso mas já iniciei os exercicios fisicos como fui recomendado no hospital
	ID -9	Eu tenho problemas cardiovasculare por falta de actividade fisica e já iniciei a fazer
	ID -10	Eu tenho problema de ossos quando ando meus ossos me doi muito
	ID -11	Eu tenho problema de depressão mas os exercicios fisicos aqui no centro estão a me a fazer bem
	ID -12	Eu sou diabetico mas pratico exercicios fisicos e me sinto bem
	ID -13	Eu não tenho problema de saúde faco todos os dias exercicios fisicos aqui no centro
	ID -14	Na verdade a dor que eu sinto e por causa de idade e não de sade por isso continuo a fazer actividade fisica
	ID -15	De saúde eu sinto me bem por isso tenho aconselhado aos meus colegas aqui do centro para fazermos exercicios fisicos
	ID -16	Eu não tenho problema de saúde graças aos exercicios fisico que pratico aqui no centro

Fonte: dados da pesquisa (2024).

ISSN 2178-6925

Em conformidade com as respostas dadas pelos nossos entrevistados, nota-se que no centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem idoso com problemas de saúde relacionadas a falta de actividade fisica.

Corroborando com os nossos entrevidados Stein e Borjesson (2019),salientam que "indivíduos pouco ativos apresentam um risco de 20% a 30% maior de morte em comparação a indivíduos fisicamente ativos". E, ainda segundo os mesmos autores, o sedentarismo pode ser fator de risco para as seguintes doenças: depressão, câncer de mama e cólon, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Para Santos (2015) as doenças mais comuns por falta de exercicios fisicos são doenças Cardiovasculares – Trata-se de um conjunto de doenças e alterações de tipo patológico que afetam o coração e vasos sanguíneos. Esse conjunto de doenças abarca a doença cardíaca coronária, a hipertensão e a arteriosclerose, depressão – É caracterizada por um grupo de sintomas, como: pessimismo, baixa autoestima, tristeza, falta de vontade, indecisão, insônia, sentimentos de medo, vazio, apatia, falta de interesse, entre outros, câncer de cólon – Trata-se de um tumor que se desenvolve no intestino grosso. Os principais sintomas são: mudanças no hábito intestinal, perda de peso, anemia, cansaço, fraqueza, entre outros, câncer de mama – Trata-se do desenvolvimento de um tumor na região das mamas. Pode acometer mulheres e homens, mas apenas 1% dos casos são de câncer de mama em homens e diabetes tipo 2 – Ocorre quando o corpo não produz adequadamente a insulina ou ela não é capaz de exercer seus efeitos. Os principais sintomas do diabete tipo 2 são: alteração visual, infecções frequentes, formigamentos nos pés, dificuldade de cicatrização de feridas, entre outros.

Com objectivo de colher dos participantes sobre se centro de acolhimento de idoso de Lhanguene que acções e/ou programas o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene adopta para ajudar o idoso na actividade fisica, foi levantada a questão numero quatro.

Para a questão os nossos entrevistados, respodenram de formas diferentes em relação a questão levantada, conforme atestam alguns relatos:

ISSN 2178-6925

Perguntas da Entrevista	Entrevistados	Unidade de registo
4 . Que acções e/ou programas o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene adopta para ajudar o idoso na actividade fisica?	**ID – 1**	Aqui no centro temos sim um programa para a nossas actividades fisicas esta ai colado na vitrina onde uma de algumas das actividade física é a caminhada, subir e descer escada.
	ID – 2	No centro fomos aconselhado a fazer caminhada porque dizem que é a actividade física ideal para nos idosos.
	ID-3	Fui aconselhado a fazer flexão de braços e dentro de program que esta na vitrina tem essa actividade
	ID -4	Tenho veito agachamento
	ID -5	O centro tem um program em que todos idosos devem seguir e eu faço o fortalecimento de adutores de coxa
	ID -6	Me recomendaram para dentro de programa fazer a flexão de quadril
	ID -7	Eu faço a flexão plantar
	ID -8	Fui aconselhado a fazer caminhada
	ID -9	Eu tenho 50 anos de idade me orientaram a fazer a musculação porque é uma atividade focada no fortalecimento muscular.
	ID -10	Eu faço o pilates porque dizem que é uma das actividades físicas indicadas para nos idosos e ajuda no alinhamento da postura e fortalecimento muscular.
	ID -11	A qui no centro dentro dos programas tem a prática de dança e eu gosto muito isso me relaxa
	ID -12	Eu pratico a musculação no nosso ginasio dizem que ela desenvolve a massa muscular do nosso corpo.
	ID -13	Eu faço alongamento e utilizo o peso do próprio corpo.
	ID -14	Eu so me dedico ao desporto aqui no centro
	ID -15	E penas no nosso program aqui no centro não tem natação eu gosto muito mas como não tem eu me dedico ao desporto o futebol 11

ISSN 2178-6925

ID -16	Aqui no centro nos temos organizado torneio de futbol 11 entre nos idoso isso tem nos ajudado muito.

Fonte: dados da pesquisa (2024).

De acordo com os relatos dadas pelos nossos entrevistados, percebe se que o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem desenvolvido accoes e programas para ajudar o idoso na actividade fisica.

Aliado a ideia dos nosso entrevistados BARBANTI,(1990) salienta que o programas de exercício físico traz muitos benefícios para os idosos. Sem dúvida, os seniores ativos demonstram mais resistência física, equilíbrio, força e flexibilidade, o que faz com que sejam mais independentes no seu dia a dia. Alguns desportos, como a natação, também são excelentes para melhorar a respiração e o ritmo cardíaco, ajudando a manter os sistemas cardiovascular e respiratório saudáveis.

Os benefícios do exercício físico na terceira idade são muitos. Em seus estudos BAUR, (1983) fala de benecificos de alguns exeercicios fisicos para os idosos como: a flexão de braço trabalha o peitoral, ombro e tríceps. Esse exercício realiza uma estabilização de ombros e cotovelos, melhorando a sustentação do corpo. A contração do abdômen também contribui para esse benefício. Ao realizá-lo, portanto, o idoso fica mais preparado para atividades diárias corriqueiras, como pegar coisas que estejam em uma altura mais elevada, além de permanecer em pé por mais tempo ao lavar louça, o agachamento realiza um trabalho multiarticular, atuando sobre glúteos, quadríceps e panturrilha. Esse movimento também exercita um pouco a parte posterior da coxa. Trata-se de um importante exercício para estabilizar as articulações dos membros inferiores. Dessa forma, favorece a execução de movimentos essenciais no dia a dia, como sentar e levantar e subir e descer escadas. A flexão plantar trabalha a mobilidade do tornozelo. Com o envelhecimento, as pessoas perdem essa capacidade, motivo pelo qual muitos idosos podem apresentar dificuldades para levantar os pés ao caminhar. Além disso, como trabalha a panturrilha, cuja musculatura é a que está mais distante do coração, esse exercício também favorece o retorno venoso.

Com objectivo de colher dos participantes sobre a percepções que os idosos tem sobre actividade fisica, foi levantada a questão numero cinco.

ISSN 2178-6925

Para a questão os nossos entrevistados, respodenram de formas diferentes em relação a questão levantada, conforme atestam alguns relatos:

Perguntas da Entrevista	Entrevistados	Unidade de registo
5 .Que percepções tem os idosos do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene sobre actividade fisica?	**ID – 1**	Actividade fisica é caminhar
	ID – 2	Eu acordo as 5h da manha e vou ao ginasio ai faço a actividade fisica
	ID-3	É realizar desportos
	ID -4	Fazer musculação é tambem uma actividade fisica
	ID -5	Subir escadas
	ID -6	Exercícios de força é tambem uma actividade fisica
	ID -7	Cultivar a terra
	ID -8	Cuidar do quintal e dos pequenos animais como galinha e patos
	ID -9	Exercícios de velocidade.
	ID -10	Pedalar a bicicleta
	ID -11	Exercícios de flexibilidade.
	ID -12	Atividade física é passear com animais de estimação
	ID -13	Fazer limpar a casa eu acho que é uma actividade fisica
	ID -14	Pedalar
	ID -15	Dançar
	ID -16	Caminhar

Fonte: dados da pesquisa (2024).

De acordo com os relatos dos nossos entrevistados fica claro que os idosos do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene sobre actividade fisica tem conhecimento sobre actividade fisica.

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

ISSN 2178-6925

Com objectivo de colher dos participantes se gostarias que existisse um programa de actividade fisica no centro, foi levantada a questão numero seis.

Para a questão os nossos entrevistados, respodenram de formas diferentes em relação a questão levantada, conforme atestam alguns relatos:

Perguntas da Entrevista	Entrevistados	Unidade de registo
6 . Gostarias que existisse um programa de actividade fisica no centro?	**ID – 1**	No centro já existem esse programa
	ID – 2	Temos uma programa de exercicios fisicos que esta fixado na vitrina
	ID – 3	Todos exercicios que praticamos aqui no centro esta dentro de um programa.
	ID -4	Tem sim um programa so que no ginasio tem falta de alguns equipamentos.
	ID -5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,	Tem sim um programa.
	ID -16	Hoje se aminha saúde esta melhorada e graças ao programa que existe aqui no centro

Fonte: dados da pesquisa (2024).

Nas sendas dos relatos dos nossos entrevistados pode se ver que no centro já existe um programa de actividade fisica.

Aliado a ideia acima e corroborando com RAUCHBACH (2001), o ingresso do idoso a um programa adequado de atividade física significa a obtenção de bem-estar emocional e físico, redução progressiva da arteriosclerose, ajuda a controlar o peso corporal, permite que o ancião mantenha uma vida ativa independente, auxilia na manutenção de qualidade de vida, minimizando os problemas osteomusculares dependentes do reumatismo degenerativo.

ISSN 2178-6925

4.2. Análise dos registos da entrevista dirigida a responsavel do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene

Perguntas da Entrevista	Entrevistada	Unidade de registo
1. *Sendo responsaval do centro alguma vez já ouviu falar de actividade fisica?*	**DCAII**	Claro que sim a atividade física é um meio bem expressivo na promoção da qualidade de vida na terceira idade, pois seus inúmeros benefícios atuam consideravelmente na redução dos efeitos decorrentes do envelhecimento, o que, de fato, está correlacionado com a capacidade de realizar atividades básicas do cotidiano.
2. *No centro de acolhimento de idoso de Lhanguene tem idoso com problemas de saúde relacionadas a falta de actividade fisica?*	**DCAII**	Sim temos muitos idosos com problemas de saude por falta de exercicios fisicos por isso nos introduzimos esse programa de forma rotineira porque esta ajudar de forma imprescindível na melhora e preservação da qualidade de vida e da saúde, além de fatores estéticos, ajuda na questão psicológica e social, sendo comum o número crescente de idosos que realizam ginásticas em grupo com a finalidade de socializar e conhecer pessoas novas, construir novos laços, novas amizades, além de promover sua hora de lazer e buscar pelo prazer na prática de algo que os faça se sentir bem e útil.
3. *Que acções e/ou programas o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene adopta para ajudar o idoso na actividade fisica?*	**DCAII**	As acções dos programas o centro de acolhimento de idoso de Lhanguene são realizadas diversas atividades, com objetivos físicos, sociais, psicológicos, entre outros, as intenções gerais desses programas são oportunizar aos idosos a socialização, realização de atividades significativas, como cognitiva, social, física e cultural, também fornecer um ambiente de trabalho ideal para que os idosos se sintam bem em realizar as atividades.
4. *Achas que é importante a existência de um programa de actividade fisica para o bem dos idosos?*	**DCAII**	Sem sombras de duvidas que e muito importante porque a actividade físico é algo que deve estar presente na vida de todas as pessoas, e principalmente na terceira idade, o qual o mesmo concederá, além dos benefícios que concede á todos, melhoria da autoestima e autoimagem e ajudando em aspectos

ISSN 2178-6925

		psicológicos, sendo uma ótima ocupação para o idoso
5. *O que pensas sobre a necessidade de implementação de programa de actividades fisicas e envolver os profissionais da área?*	**DCAII**	Na verdade há necessidade sim de implementação de programa de actividades fisicas e envolver os profissionais da área porque, neste contexto, tem um papel fundamental no que diz respeito à estruturação de um programa de treino que atenda às principais necessidades dos idosos, levando-se em consideração as atividades já desenvolvidas pelos mesmos em sua rotina e as patologias associadas para poder traçar a intensidade, a duração e o volume de exercício que será praticado pelo idoso, respeitando sua individualidade biológica.
6. *Que actividades programadas achas que contribuirá a melhorar de qualidade de vida da pessoa idosa no centro?*	**DCAII**	Por me acho que todas actividade contribuiria na melhorar de qualidade de vida da pessoa idosa do momento que tenha objetivos físicos, sociais, psicológicos, entre outros.
7. *Ao nivel do centro de acolhimento de Lhanguene exixtem doenças relacionadas com a falta de actividade fisica por parte dos idosos?*	**DCAII**	Claro que existem temos idosos com problemas no sistema cardiovascular, sistema respiratório, músculos, sedentarismo.
8. *Na sua opinião quem poderia ajudar aos idosos nas actividades fisicas ao nivel do centro?*	**DCAII**	Na minha modesta opnião poderiam ser os profissionais de educação física que poderia ajudar e trabalharem com idosos, e ao mesmo tempo dar oportunidade aos próprios idosos de saberem quais os benefícios da atividade física, identificando os valores psicológicos e sociais que estas trazem para suas vidas, desmistificando a idéia de que a atividade física só trará benefícios biomédicos e só deve ser realizadas quando sentem algum problema de saúde.

Fonte: dados da pesquisa (2024).

Nas sendas dos relatos da responsavel do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene e corroborando com a ideia de Ermida (2000, p.100) defende que “para conseguir os melhores resultados nos idosos o plano de exercício deve incluir não só exercícios aeróbicos mas também exercício de força e resistência, procurando assim conseguir a manutenção ou a melhoria do estado cardiovascular mas também o aumento da massa e da força musculares”.

ISSN 2178-6925

Os idosos antes de iniciarem o exercício físico devem ter a prudência de serem observados por um médico para a avaliação, tanto do aparelho locomotor, como do aparelho cardiovascular. Contudo, não é aconselhável para os idosos a competitividade durante os exercícios físicos. Ermida (2000, p.101) postula que "o amor-próprio, a ignorância das capacidades reais ou a minimização dos défices existentes, podem levar o idoso a exceder a sua reserva funcional comprometendo todo o benefício que pode retirar de uma prática física regular e adequada às suas capacidades".

Para iniciar os exercícios é fundamental passar por avaliação médica, e ter o acompanhamento do professor de educação física, a fim de indicar exercícios adequados e acompanhar a sua execução (Freitas, 2013). Martins (2008) ressalta que a função do instrutor é acompanhar o desenvolvimento dos idosos, incentivando-os, elogiando-os e corrigindo quando necessário, para que mantenham a postura adequada durante os exercícios evitando lesões. Para prática dos exercícios é vital ter orientação de um profissional formado e capacitado, pois a prática errada e sem orientação ao invés de benefícios pode ocasionar prejuízos à saúde (Freitas, 2013).

5. Conclusão

Depois de análise e discussão dos dados da pesquisa, segue-se agora o momento que constitui o fim do percurso a que nos propusemos percorrer no qual é importante sistematizar o número de pessoas idosas vêm aumentando muito rapidamente na população mundial, isso se dá devido a vários fatores como a queda da taxa de mortalidade, a redução da taxa de fecundidade e o avanço da medicina.

O que se observou entre os participantes da pesquisa foi em direção daquilo que se esperava, pelo fato dos sujeitos investigados apresentarem vários benefícios relacionados a prática regular de exercícios físicos, bem como, enorme satisfação em poder fazer parte deste programa que visa a melhora na qualidade de vida do idoso. Portanto, fica evidente que a prática de exercício físico trouxe melhoras tanto físicas, bem como, psicológicas e sociais, para estes idosos do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene, promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida dos mesmos.

Percebe-se assim, que as reflexões feitas a respeito dos benefícios da participação deste idoso neste programa, nos levam a constatar o importante papel que o exercício físico exerce na vida destes idosos, podendo o mesmo contribuir significativamente no seu processo de envelhecimento, para que os fatores nocivos deste processo possam ser combatidos e, o idoso possa passar por essa fase da melhora maneira possível, apresentando um estilo de vida mais saudável e tenha um velhice com mais qualidade.

Pode-se concluir então que os benefícios da prática regular do exercício, como podemos observar nos questionários e entrevista, são notados pelos idosos, que apontaram tanto benefícios físicos, como melhora significativa na força, equilíbrio, redução de dores e, melhora física para realizar as atividades da vida diária, bem como, benefícios psicossociais, no aumento da auto - estima e ao convívio com outros idosos, diminuindo os quadros de depressão; comprovando assim, que o exercício físico traz benefícios para os idosos em todos os aspectos, possibilitando aos mesmos, um estilo de vida mais ativo e saudável que contribuir para um velhice mais saudável e, uma melhor qualidade de vida destes idosos.

Referências

ALMEIDA, I.M.F.(2013) Influência do exercício físico na prevenção e tratamento da osteoporose: revisão bibliográfica.

ANDEOTTI R. A.(1999) Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

ANTUNES, H. K. M, et al. (2006) Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. Rev Bras Med Esporte, v. 12, n. 2.

ARAÚJO, C.J.F. (2011)Efeitos do exercício físico sobre os fatores de risco de quedas em idosos. Tese de doutorado. Universidade do Porto, Portugal.

ASSIS, M; HARTZ. Z.M; VALLA, V.V. (2004) Programas de promoção da saúde do idoso: uma revisão da literatura científica no período de 1990 a 2002. Ciência e
Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 9, n.3, p. 557-81, Set.

BARROS, M.M.L. (2007) Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. 4 ed. Rio de Janeiro: FGV.

BAUR, R. (1984) Ginástica, jogo e esporte na idade mais avançada Rio de Janeiro: ao livro técnico.

BENEDETTI, T.R. B. et al. (2008) Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Rev Saúde Pública, v. 42, n. 2, p. 302-7, 2008.

CASSOU, A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; et al. (2008) Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais.
Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 3, p. 353-360, 3º. trim.
CAVALLARI, V. R. e ZACHARIAS, V. T(1998) trabalhando com recreação São Paulo: Ícone.
CICHOCK, M et al. (2017) Atividade física e modulação do risco cardiovascular. Rev Bras Med Esporte, v. 23, n. 1.

COELHO, F. et al.(2013) Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à prática. 1 ed.Curitiba: CRV, 462p.

COELHO, F.G.M; JÚNIOR, JAIR .S.V.(2014) Atividade Física e Saúde Mental do Idoso. Rev Bras Ativ Fis Saúde, p. 663-664.

FREITAS, C. et al. (2007) Aspectos motivacionais que influenciam a adesão a manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev Bras Cineantrop & Desemp humano, v. 9, n.1.

LEITE, P. F. EXERCÍCIO, (1996) envelhecimento e promoção de saúde: fundamentos da prescrição de exercícios para idosos Belo Horizonte: Health.

LOPEZ, E. A. (1995) Idade inútil? Como se preparar para tirar proveito da velhice São Paulo: Paulinas.

MATSUDO, S. M. M. (1997) Atividade física para a terceira idade Brasília: Sesi-DN.

MAZINI FILHO, M. L. et al. (2010) Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 7, n. 1.

MAZO, G. Z, LOPES, M. A. E BENEDETTI, T. B.(2001) Educação física e o idoso: concepção gerontológica Porto Alegre: Sulina.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2010) Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção

Básica. Atenção a saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Série Pactos pela Saúde 2006, v. 12. Brasília: Ministério da Saúde.

NOGUEIRA, I. C. et al. (2012) Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 3, p. 587-601.

NOVAES, M. H. (1995) Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias Rio de Janeiro: Grypho.

OKUMA, S. S.(1998) O idoso e a atividade física 1ed. São Paulo: Papirus.

RAUCHBACH, R. (2001) A atividade física para a 3ª idade: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida 2 ed. Londrina: Midiograf.

VARGAS, H. B. (1983) Psicologia do envelhecimento São Paulo: Fundo Editorial.

WAGORN, Y, THÉBERGE, S. E ORBON, W. (1991) Manual de ginástica e desporto para a terceira idade São Paulo: Marco Zero.

Colocar espaço simples (1,5cm) entre uma referência e outra. Favor formatar de acordo com a ABNT 6023.